

LA MAIL

Mail di: Sara

Oggetto: DEPRESSIONE?

Data pubblicazione: 6/05/2011

SARA 36 ANNI PARMA

Salve a tutti, sono una donna di 36 anni, distrutta!! Completamente a terra, sfatta, depressa, senza più speranza dentro.

Vi scrivo perché ultimamente mi faccio paura, penso spesso a come farla finita, a come scappare da tutto questo dolore. So che non avrò mai il coraggio di farlo...ma non ne posso veramente più di vivere così.

Ho una situazione lavorativa catastrofica, nonostante mi sono sempre ritenuta una bravissima impiegata e anche sostenuta spesso dai consensi dei mie capi, dal compiacimento dei clienti soddisfatti della mia cortesia e a volte da qualche pacca sulle spalle di colleghi...ora tutte queste certezze mi sono crollate addosso.

Sono schernita sul lavoro sia dal capo che dalle colleghe, sono odiata, disprezzata, mal giudicata, sbeffeggiata, maltrattata derisa, umiliata....e tutto ciò senza capirne il motivo.

Lavoro come impiegata amministrativa part-time in sostituzione maternità presso un'agenzia immobiliare e da quando sono entrata lì dentro...è iniziato l'incubo peggiore della mia vita.

Non è la prima volta che ricevo umiliazioni e dispetti sul lavoro, ma è sempre accaduto da parte di colleghe che io ritenevo invidiose, di solito ai titolari (sono sempre stati quasi tutti uomini, ma è anche capitato di avere una titolare donna) sono sempre piaciuta molto per la mia sicurezza, affidabilità e gentilezza, nonché competenza lavorativa...

ORA SEMBRA TUTTO L'OPPOSTO...il capo mi dà dell'incompetente, mi hanno ridotto l'orario di lavoro da un full-time ad un part-time e considerata l'età mi sento molto incerta ed insicura sul mio futuro..

Troverò un altro lavoro?

Mi hanno dato mansioni inferiori alle mie capacità..infatti il capo mi usa come segretaria e spesso dietro la sua maschera di buon uomo si rivela uno stronzo, cinico totale, ma esclusivamente con me.

Non ha mai trattato male nessun'altra, non ha mai umiliato e disprezzato altre persone che io sappia...insomma ce l'hanno con me e non ne conosco il motivo.

Quando ho iniziato a Dicembre sembrava molto contento e gentile, poi finito l'affiancamento con la mia collega che è andata in maternità, ha rivelato la sua vera natura, ogni occasione era buona per farmi notare alcuni errori...all'inizio erano solo

errori di distrazione (anche perché avvertivo già il disagio di quell'ambiente e quindi non riuscivo a concentrarmi) poi via via che il tempo passava e le continue mire...chiamiamolo pure MOBBING ho iniziato a fare errori sempre più frequentemente....ultimamente mi sono ribellata spesso sia al capo che alle colleghe (2 arpie) energicamente, rispondendo a tono, facendo chiaramente capire che in quella situazione io non ci sto. mi sono difesa con tutta me stessa e come ultima umiliazione mi sono state tolte ben 490,00 euro dalla mia ultima busta paga....avendomi ridotto infatti il mio orario di lavoro..mi sono ritrovata con molti soldi in meno.

So benissimo di non meritarmi questo, ma non riesco a capacitarmi del fatto che ogni volta riscontro conflittualità pesanti sul mondo del lavoro...è come una spada di Damocle che si ripercuote tutte le volte che mi impegno anima e cuore in ciò che faccio.

Ho sempre dato molto sul lavoro, perché ho tanta energia dentro ma ho sempre trovato gente stronza pronta a farmi soccombere...perché? Anche le mie relazioni sociali ormai fanno schifo, non mi fido più di nessuno sono diventata antipatica e stronza, odio la gente, tutta!!! Senza distinzioni.

Con il mio ragazzo va malissimo perché non capisce i miei problemi e non mi dà nessun supporto morale...insomma, mi ritrovo una vita completamente sfasciata, distrutta, mi sento impotente e sfigata, mi sento cambiata in peggio...senza speranze...

AIUTATEMI..COSA POSSO FARE?

RISPONDE LA DOTT.SSA CHIARA CERRI

Gentile Sara,

capisco quanto possa essere per lei difficile sostenere il continuo disagio che lei prova nel suo ambiente lavorativo. Il lavoro è una parte importante della propria vita, pertanto non è solo importante avere un guadagno economico, ma anche trovare un ambiente sociale e relazionale confortevole e amichevole. Nel suo caso, questa condizione non sembra esserci o sembra essere venuta meno... Se è così, per quale motivo secondo lei c'è stato questo cambiamento? Dai racconti che lei ci riporta, sembra sempre che siano gli altri ad avercela su con lei e a farle sempre del male, non considerandola adeguatamente per il lavoro che svolge e la sua professionalità. Anche nella sfera privata, sembra riferire un'esperienza relazionale analoga: anche dal suo compagno non si sente capita e giustamente considerata.

Le faccio notare queste osservazioni perché mi interesserebbe sapere se secondo lei, da parte sua, ci possono essere dei comportamenti e degli atteggiamenti verso gli altri che possono sembrare, ai loro occhi, poco amichevoli, e che quindi potrebbero portare involontariamente loro ad un allontanamento e ad una scarsa considerazione di lei.

Le sono capitate situazioni spiacevoli analoghe in passato? Riuscirebbe ad elencarle? Se invece non è così, potrebbe trovarsi chiaramente in una situazione di mobbing che potrebbe, con giusta causa, segnalare.

Certamente, un aiuto di tipo psicologico da un professionista della sua zona per poter focalizzare meglio il problema le potrebbe senz'altro giovare e le permetterebbe di recuperare, con il tempo, la sua tanto desiderata tranquillità.

Ci faccia avere sue notizie, se lo desidera e ci riscriva se desidera dei nominativi.

Tanti auguri,

Dott.ssa Chiara Cerri